



Angebot für 2026

Selbstverteidigungs-Kurs für Einrichtungen, Gruppen und Schulen

Gewalt und Mobbing an Einrichtungen/Schulen werden leider immer mehr zum Thema und ist ein ernsthaftes Problem. Unser Selbstverteidigungskurs legt einen starken Fokus auf Gewaltprävention und Sicherheit. Wir vermitteln Techniken und Strategien, um potenziell gefährliche Situationen frühzeitig zu erkennen, zu vermeiden und schulen das Verhalten in Gefahrensituationen. Durch die Schulung von Aufmerksamkeit, Körperhaltung und Selbstbewusstsein stärken wir das Sicherheitsgefühl und reduzieren das Risiko von Konfrontationen

Selbstverteidigung Kursinformationen 2026

- Selbstverteidigung
- Deeskalationstechniken
- Rechtsgrundlagen
- Befreiungstechniken
- Gewalt-Prävention
- Dauer ca. 90 Minuten
- Ab 1. Klasse
- bei Modern Fight in Arendsee
oder auch direkt in Einrichtung/Schule möglich
- min. 20 Teilnehmer

Preis: 13,50 € pro Person

Anti-Mobbing Zusatz Part

(Zu buchbare Option zum Selbstverteidigungskurs)

- Anti-Mobbing Strategien
- Konfliktlösungen
- respektvollem Umgang
- Förderung von Empathie
- Dauer ca. 30 Minuten
- Nur in Kombination mit
Selbstverteidigungskurs

Preis: zus. 4,00 € pro Person

Es können bei externen Kursen außerhalb der Kampfsportschule Modern Fight Fahrtkosten entstehen. Bei Interesse kontaktieren Sie uns gern unter der E-Mail info@modernfight.de oder per Telefon **0151/68558025**.